

## Além das Intervenções de Estilo de Vida em Diabetes Tipo 2

**Maria da Graça Pereira**



Diabetes é um sério problema de saúde pública. Mundialmente, a cada seis segundos duas pessoas são diagnosticadas com diabetes e uma pessoa morre de causas relacionadas ao diabetes. O diabetes também é responsável por mais de um milhão de amputações por ano em todo o mundo e espera-se que as taxas de mortalidade aumentem 25% na próxima década. Entre as pessoas com diabetes,  $\frac{3}{4}$  vivem em países de baixa e média renda<sup>(1)</sup>.

Inicialmente, o diabetes tipo 2 causou maior impacto em países ricos, mas com a globalização ele atingiu todos os continentes. A adesão a comportamentos de autocuidado em relação ao diabetes tipo 2 está associada a fatores socioeconômicos. Na verdade, os indivíduos com menor renda e menor escolaridade são de duas a quatro vezes mais propensos a desenvolver diabetes e tendem a ter pior controle glicêmico, mais complicações do diabetes e taxas de mortalidade mais elevadas. A falta de acesso à assistência médica é um fator de risco considerável para as consequências do diabetes entre os indivíduos socioeconomicamente carentes. Os indivíduos menos favorecidos são mais propensos a enfrentar desigualdade de tratamento, uma vez o diabetes desenvolvido, apesar da cobertura de assistência de saúde.

Uma recente revisão sistêmica focada em indivíduos em risco com “pré-diabetes” mostrou que as intervenções no estilo de vida, recomendadas para prevenção e tratamento, são o principal alvo para controlar o diabetes tipo 2. No entanto, na sociedade há grandes impedimentos com relação às estratégias de promoção de estilos de vida saudáveis. Por exemplo, a alimentação saudável é uma parte importante no gerenciamento do diabetes, bem como o acesso a programas que promovem o exercício físico. Contudo, em todo o mundo há escassez no fornecimento de frutas e vegetais, com base em uma ingestão recomendada de pelo menos de cinco porções diárias, superior a 58% em países de baixa renda<sup>(2)</sup>.

Lidar com o estresse é outra recomendação para pacientes com hiperglicemia. Estresse crônico e isolamento social, especialmente em idosos, estão associados a um aumento dos níveis de glicose e complicações do diabetes. A manifestação física de estresse crônico leva a aumento da pressão arterial, cortisol e níveis de glicose no sangue. Famílias com baixa renda são constantemente expostas ao estresse

### Como citar este artigo

Pereira MG. Beyond Life Style Interventions in Type 2 Diabetes. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2016;24:e2765.

[Access \_\_\_\_\_]; Available in: \_\_\_\_\_ . DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.0000.2765>.

mês dia ano

URL

crônico, ao tentar viver dentro do orçamento, o que, eventualmente, pode levar a níveis elevados de cortisol que afetam diretamente a capacidade do organismo de utilizar a insulina.

Estudos de educação de autogestão de diabetes mostram apenas melhorias em curto prazo em resultados clínicos. Assim, deve-se perguntar por que o paradigma dos comportamentos de saúde não leva em consideração fatores sociais e econômicos, tais como o acesso a alimentos saudáveis, programas de exercícios físicos, bem como variáveis psicológicas, como o envolvimento familiar, social e apoio dos parceiros, ou seja, aspectos que podem prever consequências médicas adversas tanto quanto os fatores de risco médicos tradicionais.

Além de políticas para melhorar a interação entre prestadores e pacientes, são necessárias políticas públicas e econômicas – particularmente políticas ambientais que proporcionem locais seguros para a prática de exercício, alimentos saudáveis a preços acessíveis, assim como recursos para a saúde psicológica para os indivíduos e as famílias, incluindo a assistência para o diabetes relacionada com estresse, depressão e estratégias de enfrentamento que ajudem o paciente no controle da doença, e na promoção da adesão a comportamentos de autocuidado e qualidade de vida. Em um estudo recente de meta-análise de ensaios clínicos randomizados, Ismail et al.,<sup>(3)</sup> concluiu que pacientes com diabetes tipo 2 que receberam educação comportamental sobre diabetes ou intervenções psicológicas tiveram melhorias no controle glicêmico e distress psicológico.

São necessárias intervenções interdisciplinares que reúnam agências e organizações responsáveis por escolas, habitação e segurança, além de intervenções no estilo de vida. Embora as abordagens biomédicas e comportamentais para a saúde sejam importantes e possam até ser rentáveis para certos grupos da nossa sociedade, uma abordagem sistêmica é necessária para lidar com os aspectos multidimensionais relacionados com o diabetes tipo 2, a fim de conter a epidemia real do diabetes.

## Referências

1. International Diabetes Federation [Internet]. Diabetes Facts and Figures. 2015 [Access Aug 23 2016]. Available from: <http://www.idf.org/about-diabetes/facts-figures>
2. Siegel KR, Ali MK, Srinivasiah A, Nugent RA, Narayan KM. Do we produce enough fruits and vegetables to meet global health need? PLoS ONE. [Internet]. 2014 [Access Aug 23 2016];9:e104059 Available from: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0104059>
3. Ismail K, Winkley K, Rabe-Hesketh S. Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of psychological interventions to improve glycaemic control in patients with type 2 diabetes. Lancet. [Internet]. 2004 [Access Aug 23 2016];363:1589–97. Available from: [http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(04\)16202-8.pdf](http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(04)16202-8.pdf)

**Maria da Graça Pereira** é Editor Associado Externo da Revista Latino-Americana de Enfermagem, Professor Associado com Agregação do Departamento de Psicologia Aplicada da Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Braga, Portugal. E-mail: [gracep@psi.uminho.pt](mailto:gracep@psi.uminho.pt)

**Copyright © 2016 Revista Latino-Americana de Enfermagem**  
Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons CC BY.  
Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito pela criação original. É a licença mais flexível de todas as licenças disponíveis. É recomendada para maximizar a disseminação e uso dos materiais licenciados.